

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V membahas mengenai simpulan terkait hasil penelitian dan pembahasan tentang profil umum *psychological well-being* remaja pada peserta didik kelas X di SMAN Darmaraja, rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya dan keterbatasan penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Hasil temuan penelitian profil *psychological well-being* remaja pada peserta didik kelas X di SMAN Darmaraja serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Sebagian besar peserta didik kelas X di SMAN Darmaraja berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 288,51, yang dapat diartikan bahwa peserta didik belum sepenuhnya memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, belum sepenuhnya mengatur tingkah lakunya sendiri dan dapat membuat keputusan sendiri, belum sepenuhnya dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, belum sepenuhnya memiliki tujuan dalam hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta belum sepenuhnya dapat mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.
2. Peserta didik perempuan dan laki-laki kelas X di SMA Negeri Darmaraja sebagian besar tingkat *psychological well-being* berada pada kategori sedang.
3. Program bimbingan dan konseling yang dikembangkan yaitu layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* peserta didik kelas X SMAN Darmaraja tahun ajaran 2023/2024. Program bimbingan dan konseling yang disusun berdasarkan 6 dimensi *psychological well-being* yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dengan strategi layanan bimbingan kelompok dan konseling

kelompok menggunakan metode aktivitas seni, bermain peran, diskusi dan menulis kreatif.

## 5.2 Rekomendasi

Rekomendasi yang diberikan berdasarkan hasil penelitian dapat ditujukan kepada berbagai pihak sebagai berikut.

### 1. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *psychological well-being* peserta didik kelas X SMAN Darmaraja pada kategori sedang. Guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* peserta didik yang sudah disusun sebagai hasil penelitian, bentuk layanan yang diberikan kepada peserta didik yaitu bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang berfokus pada pengembangan dimensi *psychological well-being* meliputi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

### 2. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah populasi penelitian. peneliti juga dapat secara mendalam menelaah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Tak hanya itu, peneliti dapat memperdalam penelitian terkait *psychological well-being* berdasarkan suku, budaya dan demografis.